

# Gesund bleiben bzw. werden

**Beitrag von „MarlenH“ vom 14. Mai 2019 19:08**

## Zitat von MilaB

Ich bin ja der Überzeugung, dass **wenn Kinder da sind, entweder einer deutlich (!!!) weniger bis gar nicht arbeiten sollte**, oder tatsächlich eine Haushaltshilfe für diverse Tätigkeiten eingestellt werden muss.

Alle Bekannten mit Kindern in meinem Umfeld, die wirklich glücklich sind, haben sich so arrangiert, dass einer von beiden sich nicht komplett zerreißen muss (bei allen in meinem Umfeld sind es die Frauen, die dann mehr zu Hause arbeiten...).

Ich arbeite gerne und weiß selbst noch nicht, wie mein Mann und ich unseren Alltag mit Kindern eines Tages gestalten werden, aber wenn ich rein an die Gesundheit von mir und meiner Beziehung inklusive Kinder denke, glaube ich, dass ich am besten nur noch max an 3 oder 4 kurzen Tagen unterrichte - sprich max. 14 Std besser 10.

Leider ist es ja schließlich so (**wahrscheinlich auch biologisch begründet**), dass wenn beide berufstätig sind, die Frauen höher belastet sind durch Aufgaben im Haushalt.

OMG.

Ich bin alleinerziehend . Und das schon länger. Wenn ich sowas lese, kann ich nur den Kopf schütteln.

Wenig arbeiten wäre für mich Stress.

Jetzt zur TE:

*" Mein Alltag ist Stress pur: Schule, Kinder, Haushalt, politisches Engagement, Mann, Eltern unterstützen ..."*

*Zum Haushalt:*

Ich habe mir das Buch "Magic cleaning" von Marie Kondo besorgt, es durchgelesen, es verstanden und umgesetzt. Kurzzusammenfassung: Einmal aufräumen, danach nur noch putzen." Voraussetzung, dass alle in der Familie mit machen.

*Kinder:*

Das Beste versuchen ohne Übermutter zu spielen, hilft. Kein Sklave der eigenen Vorstellung werden wie man als Mutter zu sein hat.

*Mann:*

Hab ich nicht, würde mir aber vorstellen , dass Unterstützung gegenseitig geht und gemeinsame Zeit was Energiespendendes ist.

*Allgemein:*

Auch mal was allein machen, Hobbys ohne Vereinsstress oder anderen Termindruck, allein verreisen...Abstand bringt viel.

Tu nur Dinge in deiner Freizeit, die du auch willst. Nicht, weil es andere so erwarten.